

# Kde sedával Ladův vodník

Kdo by neznal Ladovy obrázky vodníka sedícího u vodní hladiny a za ní se na kopci tyčící hradní zříceniny. Možná, že si malíř a ilustrátor Josef Lada postavu vodníka vymyslel, ale vězte, že tu zříceninu v pozadí nikoliv. Ta je skutečně reálnou realitou. Pokud se chcete dovědět, jak se hrad jmenuje a kde stojí, pojďte s námi na dnešní výlet. Výlet začneme v Ondřejově, kam se dostaneme od stanice metra A Depo Hostivař autobusem linky 383 nebo 393. Po necelé hodině jízdy vystoupíme na začátku Ondřejova v zastávce U Pily a po červené turistické značce se vydáme po kostkami dlážděné silnici. Z ní vbrzku

uhňeme vpravo, abychom podél lesíku vyšlápli svaňem k Astronomickému ústavu ČSAV na kopci Manda (0,6 km). Hlavní branou vstoupíme do areálu obsahujícího v hezkém parkovém prostředí vědecká pracoviště, několik hvězdáren a muzeum Vojtěcha Šafaříka. Ondřejovská hvězdárna byla postavena v letech 1898 – 1905 z iniciativy prof. dr. Josefa Jana Friče (1861 – 1945), jinak potomka známého revolucionáře z roku 1848 J. V. Friče. V roce 1928 byla hvězdárna darována státu, respektive Univerzitě Karlově. Nová observatoř na sousedním vrchu Žalov se pyšní dalekohledem o průměru zrcadla 2 m. Astronomický ústav slouží k výzkumu a pozorování Slunce, jiných planet, vysoké atmosféry, meteorologické astronomie či umělých družic Země. Areál a některá pracoviště je možné zhlédnout v rámci organizovaných prohlídek. Jedna z nich začíná v 11.00 hod. a trvá přibližně 90 minut. Vstupné 40 a 20 Kč. Po prohlídce sejdem po červené značce na rozcestí pod hvězdárnou (0,2 km). Odtud vykročíme po žluté značce do Ondřejova

na jeho náměstí (0,8 km). Ondřejov má historii sahající do středověku, od roku 1745 je městečkem. Hlavní památkou je původně raně gotický kostel sv. Šimona a Judy ze 13. století, jenž prošel řadou architektonických úprav. Z osobností, které se k městečku váží, je možno jmenovat Eleonoru Gayerovou z Ehrenbergů (1832 – 1912), první Maňenku ve Smetanově Prodané nevěstě. Pěvkyně v Ondřejově pobývala a je pochována na místním hřbitově. Z ondřejovského náměstí s několika zajímavými barokními domy pokračujeme po žluté značce, která za městem protíná louku. Na jejím konci odbočíme vlevo k lesu. Krajem lesa postupujeme pěšinou k potůčku Vejborka. Jdeme po jeho levém břehu, přičemž procházíme i chatovými osadami. Za osadou Merida, u Poddubí, ústí potůček naproti Hvězdonicím do řeky Sázavy (4 km). Zde u rozcestníku změním barvu turistické značky na červenou. Po asfaltové cestě šlapeme nyní vpravo společně s proudem řeky. Pojedeme hvězdonicí lávkou a dálniční hvězdonicí most, který překonává údolí v délce 462 m a ve výši 19 m nad řekou. Cesta je v tomto úseku z valné části lemována chatami a jinými rekreačními objekty. Občas se odkloní od toku Sázavy, občas se k ní opět přimkne. Takto dospějeme až k sezónní hospůdce Baštírna na břehu řeky a pod zříceninou hradu Zlenice, řečeného Hlaska

(4,5 km). K samotné zřícenině je to po krátké značené odbočce jen kousíček do vršíčku (0,2 km). Vršek



Ondřejov, kostel sv. Šimona a Judy

nevyšokého ostrohu nad soutokem Sázavy a potoka Mnichovky nebýval dříve tak zarostlý jako v současnosti a zřícenina bývala vidět. Její romanticky až pohádkově rozbořená a rozeklaná zdi se staly námětem Josefu Ladovi (1887 – 1957), který siluetu hradu často zobrazoval na svých „vodnických“ obrázcích. Ostatně z rodných Hrusic to měl malíř k ruině zhruba čtyři kilometry. Hrad Zlenice byl založen po roku 1300 pány z Dubé a Zlenic. Hrad Dubá stával nedaleko na druhém břehu Sázavy. Mezi známé členy tohoto starého rozvětveného českého rodu patřil například Ondřej z Dubé, který zastával v letech 1384 – 1394 funkci nejvyššího zemského sudího; nebo Jan Roháč z Dubé, jeden z husitských hejtmanů a následovník Jana Žiž-

ky z Trocnova. Zlenický hrad byl pobořen královskými vojsky za panování Jiřího z Poděbrad. K roku 1465 je objekt uváděn jako pustý. Zřícenina postupem času chátrala a momentálně je v neutěšeném stavu. O konzervaci alespoň současně podoby se stará Nadace pro záchranu hradu Zlenice. Po seznámení se se zříceninou se navrátíme k hospůdce a vyhledáme žlutou značku (0,2 km). Po lávce přejdeme potok Mnichovku, za níž stoupáme lesem k železniční trati a k Senohrabům (2 km). Senohraby jsou oblíbeným letoviskem. Okolní terény byly dříve využívány i k zimním sportům včetně skoků na lyžích. Naše pouť končí na okraji letoviska u vlakové stanice. Na nádraží pak počkáme na příslušný spoj, kterým se přiblížíme k domovu. Trasa je lehká. Celková délka měří asi 12,5 km.

Pavel Čornej

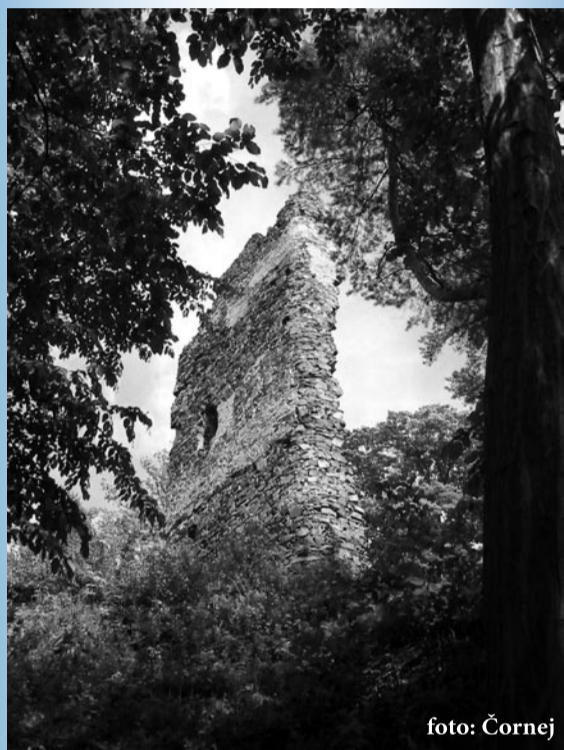


foto: Čornej

Zbytky hradu Zlenice



foto: Čornej

Stará hvězdárna v Ondřejově



„Paní Koulová, můžete nám říci, proč jste do svého manžela zabodla ten kuchyňský elektrický nůž pětadvacetkrát?“ ptá se obžalované státní zástupce. „To byla pane soudce, já jen nevěděla, jak se to zastavuje.“

Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám

## PIVOVARY STAROPRAMEN

Úspěšní luštitelé získají pivní ceny od společnosti Pivovary Staropramen. Pivovary Staropramen jsou druhým největším výrobcem piva v České republice a svým zákazníkům nabízejí nejširší portfolio pivních značek. To tvoří značky Staropramen - Ležák, Granát, Světlý, Černý, Braník, Ostravar a pivní speciály Velvet a Kelt. Nabídku doplňují belgická piva Stella Artois, Hoegaarden, Leffe a Belle-Vue Kriek. Společnost provozuje také vlastní síť značkových hospod Staropramen. Nejznámější je hospoda Potrefená husa, kterou můžete navštívit již v osmi městech.

Více informací najdete na: [www.pivovary-staropramen.cz](http://www.pivovary-staropramen.cz).

## PIVOVARY STAROPRAMEN

Výherci z minulého čísla:

1. Michal Vavříčka  
Topasová 859/33  
Radotín
2. Věra Macková  
Černošická 223  
Lipence
3. Marie Burdová  
K Cementárně 1522  
Radotín

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeny pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svojí výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 27.7.2007.

Pomůcka: asot, slén orlíček, tan tandel	Titanit	Základní myšlenka	Iniciály režiséra Lipského	Rímských 1550	Akutní duševní porucha	Chůze koně	Cíp květního kalichu	2. DÍL TAJENKY	Druh lékafé
Ústní dutina (lékař.)					Jednotka hmotnosti Starofec. zhyřalec				
Polní maršálek									
Zolovy iniciály			Africký stát Smutek (kniž.)						
At' (fidceji)				Anglický zápor Otázka sázkafé			Primát Chráněná bylina		
Oslovovat 3. osobou jedn. č.	Smět 1. DÍL TAJENKY					Čes. polit. strana Odstranit litím			
Látka k ovinutí chodidla					Kulečnickový strk Čin. jedn. hmotnosti				
Rímský císař				Český literát Nevhodně rozlévat				Obalová fólie	Umělecké aranžování květin
Citoslovce odhánění				Neotesanci (expr.) Piatěné přístřeší					
Nedřt			Náš fotb. brankář August						
Rytmičké celky					Mladé krávy Značka cukrovinek				
Evropský stát						SPZ okr. Kolín Gibbon			
Elektron. prvek Značka decibelu							Solmizač. slabika MPZ Maroka		
Slovensky „dovnitř“				Starogermán					
Správce bányviny				Andaluská lidová píseň					

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „...řidičský průkaz.“

jméno.....tel. spojení.....  
adresa.....  
znění tajenky.....

# Lékařská poradna

Význam preventivních prohlídek

Prevence v naší současné společnosti začíná být konečně chápána jako základní součást moderního života. Nevyhledáváme již lékaře jen proto, že máme nějaký problém, ale chceme svým obtížím předcházet. Pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře ve dvouletých intervalech se tak stávají pro zodpovědné pacienty kontrolou, zda je dotyčný zdrav, či u něho již nezačíná závažnější onemocnění.

Základní součástí preventivní prohlídky je vyšetření laboratorní, kde se kromě standardních vyšetření zaměřujeme na možné choroby, které se vyskytují v rodině, a lze tedy předpokládat, že by se mohly dříve či později vyskytnout i u vyšetřovaného pacienta. Mezi takto sledované choroby patří například cukrovka, vysoká hladina krevních tuků, která ovlivňuje významným způsobem cévní choroby, a dále například onemocnění štítné žlázy. Dle předchodí a věku vyšetřovaného se provádějí také elektrokardiografické vyšetření a rentgen plic. Samo zřejmostí jsou pravidelná onkologická preventivní vyšetření - u žen vyšetření prsní žlázy a u mužů po 50. roce věku vyšetření prostaty. Již několik let se provádí v rámci preventivních programů vyšetření na zjištění možné rakoviny tlustého střeva, které je bohužel nejčastějším nádorovým onemocněním u nás. Nedílnou součástí je ovšem pečlivé fyzikální vyšetření pacienta praktickým lékařem, který vyslechne pozorně případné obtíže i dotazy pacienta, vyšetří pohledem, změří krevní tlak, poslechne srdce a plic a celkově dovyšetří

pacienta. Nesmíme ještě zapomenout na překontrolování očkování proti tetanu, které se provádí po 10 – 15 letech.

V souvislosti s péčí o své zdraví je třeba se zmínit též o možnostech očkování, která také patří svým způsobem do preventivních opatření. Nejčastější bývá každoroční vakcinace proti onemocnění chřipkou. Chřipka je velmi závažné infekční onemocnění nejen svým těžkým průběhem, ale také komplikacemi, které mohou mít u již vážně nemocných pacientů i smrtelné následky. Očkování se provádí v podzimních měsících a pro pacienty nad 70 let věku a pro chronicky nemocné (např. astmatiky, diabetiky na insulinu, alergiky, nemocné rakovinou aj.) hradí převážnou většinu pojišťovny z veřejného zdravotního pojištění. Ostatní si vakcínu hradí plně. Doporučujeme ji hlavně pacientům, kteří přicházejí do většího kontaktu s lidmi a mohou se tak snáze nakazit. Očkování hradí často svým zaměstnancům i podniky, které již mají zkušenost s menší nemocností.

Celá řada chronických i těch nejzávažnějších onemocnění se dá v současné době dobře léčit. Důležité však je dozvědět se o svých problémech včas. Toto je hlavním posláním a náplní preventivních prohlídek, které by měli pacienti pravidelně absolvovat. Bohužel se mnohdy ještě stává, že mnozí z nás kladou větší důraz na pravidelné servisní prohlídky svých vozidel než na kontrolu svého zdravotního stavu.

MUDr. Irena Spilková  
ordinace praktického lékaře